

# Qu'est-ce que la quarantaine ?

La quarantaine s'adresse aux personnes qui peuvent avoir été exposées à la COVID-19, mais qui ne sont pas encore malades. Elle vous tient à l'écart des autres afin que vous n'infectiez pas quelqu'un sans le savoir. Vous devez être mis(e) en quarantaine si vous avez été exposé(e) à la COVID-19.

Cela signifie que vous avez été en contact direct avec une personne atteinte de la COVID-19 alors que cette personne était contagieuse.

Un contact direct signifie que :

- Vous avez été à moins de 2 mètres d'une personne infectée par le virus pendant un total cumulé de 15 minutes ou plus sur une période de 24 heures.
- Vous vous êtes occupé(e) d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison.
- Vous avez eu un contact physique direct avec la personne atteinte de la COVID-19 (vous l'avez étreinte ou embrassée).
- Vous avez partagé des ustensiles pour manger ou boire avec la personne atteinte de la COVID-19.
- La personne atteinte de la COVID-19 a éternué, toussé ou, d'une manière ou d'une autre, a projeté des gouttelettes respiratoires sur vous.



## Restez chez vous en vous tenant à distance des autres personnes autant que possible.



- Vous ne devez pas aller au travail, à l'école, participer à des activités parascolaires, des services religieux, des réunions familiales ou à d'autres activités.
- Limitez le nombre de visiteurs à votre domicile.
- Essayez de vous tenir à au moins 2 mètres (environ 2 longueurs de bras) des autres personnes.
- Si vous devez être en présence d'autres personnes, portez un masque.
- Lavez-vous souvent les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains.
- Nettoyez les surfaces qui sont souvent touchées (telles que : téléphones, poignées de porte, interrupteurs, boutons de chasse d'eau, robinets d'évier, comptoirs et tout ce qui est en métal)

Si vous devez quitter votre domicile pour aller faire des courses ou recevoir des soins médicaux, prenez des mesures de sécurité supplémentaires pour ne pas transmettre le virus à d'autres personnes.

# Qu'est-ce que la quarantaine ?

## Quand puis-je mettre fin à ma quarantaine ?

Une quarantaine de 14 jours reste le meilleur moyen de protéger les autres personnes contre l'exposition au virus. Néanmoins, à mesure que nous en apprenons davantage sur la COVID-19, la santé publique peut désormais offrir d'autres solutions à ceux/elles qui ne peuvent pas être mis(e)s en quarantaine pendant 14 jours.

Vous pouvez mettre fin à votre quarantaine :

- **Le 10<sup>e</sup> jour sans subir de tests.** Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine 10 jours après votre dernier contact direct avec la personne qui a été testée positive.
- **Au 7<sup>e</sup> jour avec un résultat de test négatif.** Vous devez attendre au moins 7 jours après votre exposition afin d'être testé(e). Si votre test est négatif et que vous ne présentez aucun symptôme de la COVID-19, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine.

Si vous mettez fin à votre quarantaine de manière anticipée en utilisant l'une de ces alternatives, surveillez vos symptômes jusqu'à 14 jours après votre exposition. Vous devez toujours prendre des mesures de sécurité.



## Attendez 7 jours après votre exposition à la COVID-19.

Cela permet au virus de se développer dans votre corps afin de pouvoir être détecté par les tests. Si vous tombez malade ou avez des symptômes de la COVID-19 pendant que vous êtes en quarantaine, vous devez vous isoler et vous faire tester pour la COVID-19.

Vous devez continuer à vous mettre en quarantaine jusqu'à ce que vous obteniez les résultats de vos tests.

Les symptômes de la COVID-19 sont les suivants : fièvre, toux, essoufflement, douleurs musculaires, mal de gorge ou diminution du sens du goût ou de l'odorat.



## Si vous vivez avec une personne atteinte de la COVID-19, vous devez vous mettre en quarantaine pendant 10 jours, même si le résultat de votre test est négatif.

Vous courez un risque beaucoup plus élevé d'être infecté(e) par le virus. Il peut être très difficile de rester isolé(e) des personnes atteintes de la COVID-19 et qui vivent chez vous. Cela signifie que vous devrez peut-être vous mettre en quarantaine pendant plus de 10 jours si vous ne pouvez pas vous tenir à distance de la personne qui était malade. Votre quarantaine de 10 jours recommence à chaque fois que vous entrez en contact étroit avec la personne testée positive alors qu'elle est en isolement.

